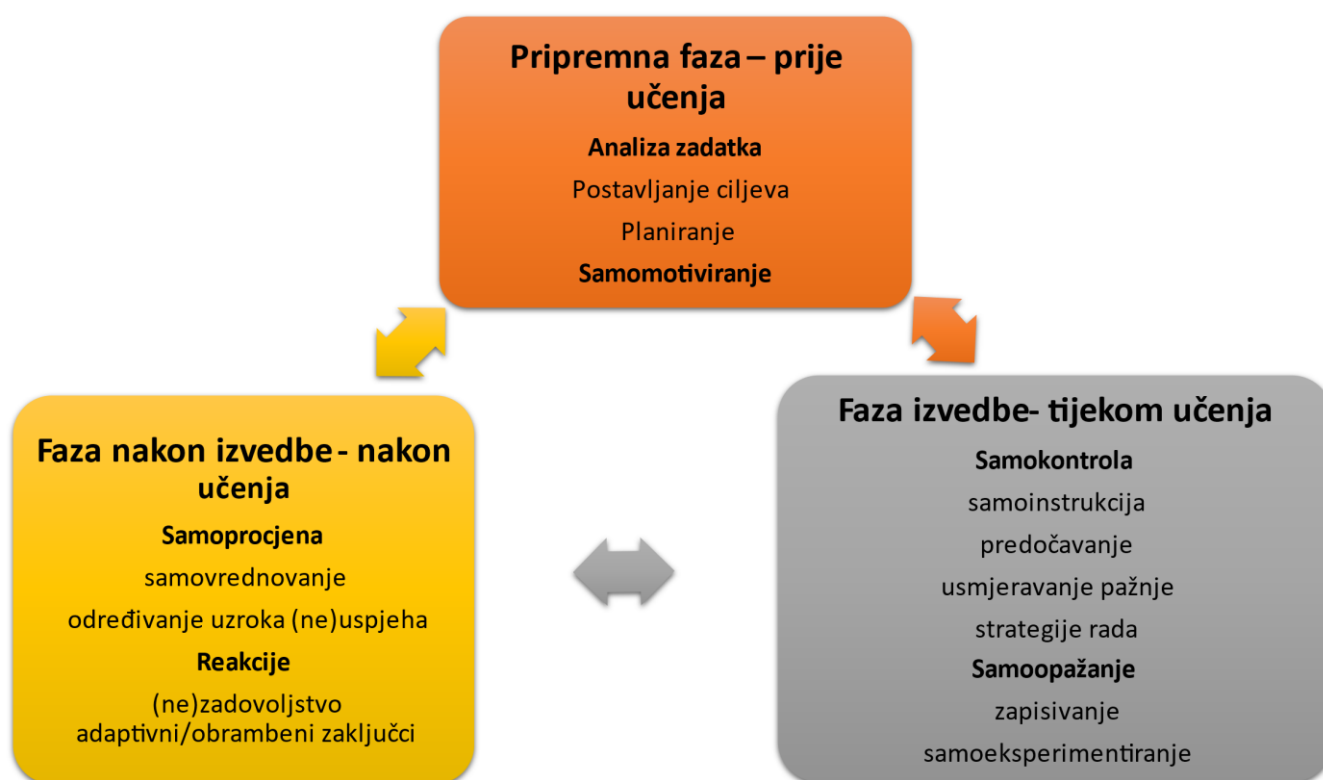


SAMOREGULIRANO UČENJE

Samoregulirano učenje konceptualna je osnova kompetencije *Učiti kako učiti*. Uključuje kognitivni i metakognitivni aspekt. Sastoji se od faza prikazanih na slici 1. prema kojoj je vidljiv ciklički model koji započinje pripremnom fazom, a završava fazom nakon izvedbe (samorefleksijom) koja zatim djeluje na pripremu novog učenja. Nakon motiviranja za samoregulacijom učenja koja prethodi samom učenju, pokreće se samoregulacijski ciklus koji uključuje i regulaciju emocija.



Slika 1. Shematski prikaz samoreguliranog učenja (uređeno prema Pavlin-Bernardić i Vizek Vidović, 2019 i Rijavec i Miljković, 2011).



Pripremna faza

Prije svakog učenja potrebno je **definirati cilj učenja**. Imajući na umu udaljene ciljeve poput onih diplomirati, razviti generičke i ključne specifične kompetencije i sl., definiraju se bliži ciljevi. Pri tome se prednost daje ciljevima koji su usmjereni na zadatak (*kako će se gradivo što bolje naučiti, kako će se poboljšati razumijevanje, što će se s tim znanjem kasnije u poslu koji će se obavljati*) u odnosu na one koji su usmjereni na izvedbu (*kakva će se ocjena dobiti, koliko će se bodova prikupiti i slično*).

Planiranje podrazumijeva korake koji vode do ostvarenja cilja. Ako je cilj naučiti gradivo s razumijevanjem i steći znanje viših kognitivnih razina onda plan uključuje (meta)kognitivan aktivan angažman u procesu praćenja nastave i u procesu samostalnog učenja. Aktivno sudjelovati na nastavi znači koristiti određene strategije poput svrhovitog slušanja i postavljanja pitanja, elaboracije i vođenja bilježaka (sažeto, svojim riječima i/ili različitim vizualizacijama). Na nastavi je poželjno koristiti i neke tehnike samovrednovanja poput [KWL tablice](#). Ona je pogodna kod planiranja i pripremanja za nastavu pri čemu se u prvi stupac tablice piše što se već zna o temi, a u drugi stupac što se želi saznati ili razjasniti. Nakon predavanja popunjava se treći stupac tablice u koji se sažeto piše što se naučilo. Usporedbom zadnjeg s prvim stupcem uočava se napredak u učenju i konceptualna promjena te je ovaj korak važan u procesu samovrednovanja. Trebati imati na umu da se sve navedene strategije koriste i za samovrednovanje. Primjerice teško je postaviti pitanje ako ono nije praćeno procjenom vlastitog razumijevanja. Pri povezivanju novih informacija u već postojeću mrežu znanja također se vrši samovrednovanje, a uspješnost sažetog bilježenja ovisit će o stupnju razumijevanja.

Pri samostalnom učenju mogu se koristiti strategije ponavljanja, organizacije (izrađivanje dijagrama, tablica ili slikovnih prikaza npr. [umna mapa](#)), elaboracije i rješavanja problema. Isto kao strategije praćenja nastave u svojoj osnovi podrazumijevaju procese samovrednovanja. Više o strategijama praćenja nastave i samostalnog učenja može se pročitati u knjizi [Kompetencija Učiti kako učiti](#) (poglavlje: Kognitivni aspekti samoregulacije učenja).

Samomotiviranje za ostvarivanje cilja temelji se na vjerovanju o samodjelotvornost i na unutrašnjoj prosudbi o vrijednosti cilja. Pri postizanju bolje djelotvornosti pojedinac može osvijestiti i identificirati vlastite slabosti ili prepreke te izborom strategija djelovati u njihovom savladavanju. Primjerice ukoliko je prepreka vezana za uvjerenja o području učenja (*npr. ne volim sadržaj tog kolegija jer se puno činjenica mora učiti napamet*) pojedinac može odabrati neku strategiju (pr. vizualne ili verbalne mnemotehnike) koja će mu pomoći u svladavanju ove prepreke i osigurati uspješno učenje. Prepreka može biti vezana za uvjerenja o mogućnostima primjene strategije učenja (*npr. ne volim sadržaj tog kolegija jer zahtijeva puno čitanja različite literature, prerađivanje i povezivanja informacija*). U tom slučaju pojedinac može koristiti tehniku [konceptualne mape](#) koja je vrlo pogodna za vizualizaciju vlastitog razumijevanja. Ta tehnika ujedno je i tehnika samovrednovanja jer tvorac mape vrlo lako može uvidjeti „bogatstvo“ veza prikazanih na mapi ili uočiti veze koje mu nedostaju. Osim identificiranja prepreka pojedinac u procesu samomotiviranja može osvijestiti i istaknuti svoje jake strane te ih usmjeriti i iskoristiti u savladavanju određenog kolegija. Pri samomotiviranju ujedno se reguliraju i emocije. Potrebno je izazvati ugodne, pozitivne emocije kojima se osigurava uživanje u učenju. Pri tome pojedinac može razmišljati o prošlim uspjesima u učenju ili zamišljati već doživljeni uspjeh te učiti u odmornom stanju, bez vremenskom pritiska i sl.



Faza izvedbe

Ova faza podrazumijeva praćenje izvedbe plana i dostizanje cilja kroz dva procesa: **samokontrola i samoopažanje**. Proces samokontrole uključuje samoinstrukciju (opisivanje samom sebi proces izvršavanja zadatka- davanje uputa kako riješiti neki zadatak, samoobjašnjavanje), predočavanje (stvaranje mentalnih slika o ostvarenju zadatka/cilja) te usmjeravanje pažnje. Samoopažanje podrazumijeva praćenje i kritičku prosudbu o tome koliko nas plan (pr. strategije učenja) vodi ka dostizanju cilja te procese mijenjanja plana ako se procijeni da prvotni plan nije funkcionalan. U ovoj fazi pojedinac može i mijenjati planirane strategije regulacije emocija i samomotiviranja na temelju samoopažanja o njihovoj djelotvornosti.



Faza nakon izvedbe

U ovoj fazi vrši se procjena postignutog cilja (**samoprosudba**) i javljaju se reakcije na tu procjenu (**samoreakcije**). Prilikom samoprosudbe uspoređujemo svoju izvedbu u odnosu na neki standard, kao što je naše prethodno postignuće ili neki apsolutan standard postignuća. Pri tome vrednujemo vlastiti učinak i tražimo uzrok uspjeha ili neuspjeha pri čemu razvijamo osjećaje (ne)zadovoljstva sobom zbog obavljenog zadatka. Povećanje u zadovoljstvu sobom dovodi i do povećanja motivacije, dok njegovo smanjenje loše djeluje na motivaciju. Kako je ova faza ujedno i pripremna faza na novi ciklus učenja važno je u procesu samoreakcije pribjegavati adaptivnim reakcijama (reakcije na postupak, ne na sposobnosti i osobnost) i izbjegavati one obrambene. Adaptivne reakcije služe u identificiranju uzroka (ne)uspjeha koji se može kontrolirati (pr. pripisivanje lošeg rezultata uzrocima, kao što je korištenje lošom strategijom, adaptivna je reakcija koja djeluje motivirajuće jer pojedinac može bolje mijenjati plan za novi ciklus učenja promjenom izbora strategije). Važno je identificirati i uzorke uspjeha koje u novom ciklusu učenja koristimo pri izradi plana, samomotiviranja i reguliranja emocija. Za razliku od adaptivnih, obrambene reakcije prvenstveno služe obrani slike o sebi te za zaštitu od budućeg neuspjeha, a uključuju bespomoćnost (uvjerenje da ni budući trud neće dovesti do uspjeha), odlaganje, izbjegavanje zadatka i apatiju. Nazivaju se još i taktike samohendikepiranja jer iako štite osobu od nezadovoljstva na kraju ga sprječavaju u osobnom razvoju.

Alati za samoregulirani osobni i profesionalni razvoj

Portfolio

(mapa učenja)

je zbirka radova pojedinca koja prikazuje napore, napredak i postignuća učenja. Nastaje u određenom vremenskom razdoblju, uključuje izbor radova i promišljanje o njima te pomaže u usmjeravanju samoreguliranog profesionalnog razvoja. Pri kreiranju mape učenja pojedinac kreće od cilja i plana, a uloženi radovi su dokazi ostvarenog cilja. Najvažniji korak kreiranja mape su samorefleksijske poruke koje ukazuju pojedincu zašto je neki cilj uspješno ostvaren odnosno zašto nije. Poruke služe pojedincu u kreiranju unutarnje povratne informacije koja, da bi bila učinkovita u usmjeravanju procesa učenja, treba biti konstruktivna i cjelovita. Kao takva ona se sastoji od tri dijela: pozitivni aspekti (što je dobro u učenju), aspekti koje je potrebno unaprijediti te konkretni poticaji i upute kako se proces učenja može unaprijediti. Kako mapa nastaje tijekom dužeg vremena školovanja omogućava pojedincu uvid u samoga sebe, u svoje jakosti i slabosti, omogućava mu proaktivan način razmišljanja i djelovanja te ga razvija u konkurentu osobu na tržištu rada.

Dnevnik učenja

pisanje dnevnika učenja ili izvješća metakognitivno je pisanje za unaprjeđenje procesa učenja. To su osobni zapisi o cilju i planu koji uključuju i zapise koliko se držimo plana, jesmo li izvršili plan i ostvarili cilj te osvrte zašto smo bili uspješni ili neuspješni. Pisanje prati faze samoreguliranog učenja.

OPA poruke

kratke su poruke pogodne za refleksiju koje se mogu uložiti u mapu i/ili dnevnik učenja. Poruka odgovara na tri pitanja:

Odraz- je li cilj ostvaren?

Pitanje - zašto je/nije cilj ostvaren?

Aha – spoznaja što se može dalje koristiti, a što se treba unaprijediti?

Tekst pripremila: Izv.prof.dr.sc. Irena Labak, Odjel za biologiju, Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Korištena literatura:

Vizek Vidović, V. i Marušić, I. (ur). (2019) *Kompetencija učiti kako učiti: teorijske osnove i istraživanja u hrvatskom kontekstu*. Biblioteka Znanost i društvo (41). Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, Zagreb.

Rijavec M. i Miljković D. (2011). U potrazi za čarobnom svjetiljkom. Drugo izdanje. IEP, Zagreb.